

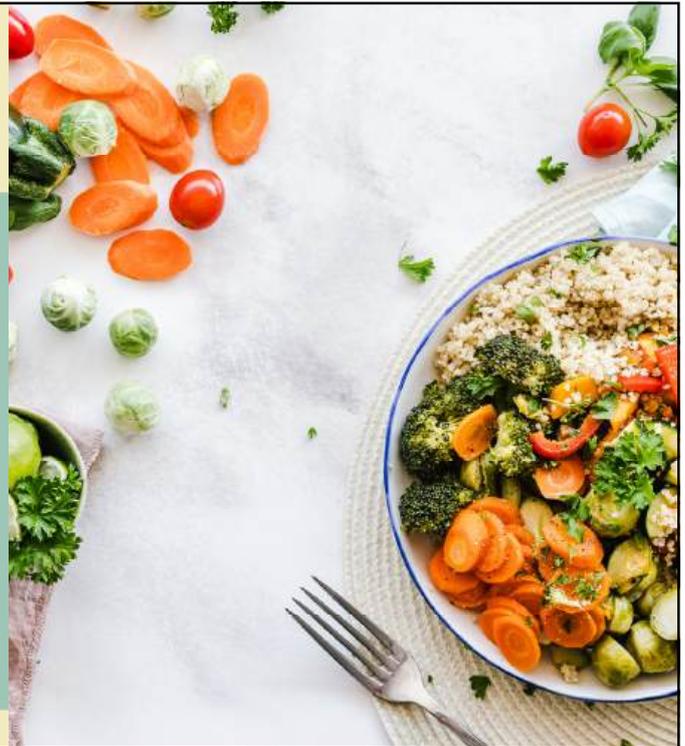


Im Gleichgewicht bleiben:

Der Säure-Basen-Haushalt als Grundlage für Gesundheit

Kerstin Hiemer - Mentorin für Balance & Selbstfürsorge

Gesundheitstag in Höchststadt



Mentorin für Balance & Selbstfürsorge

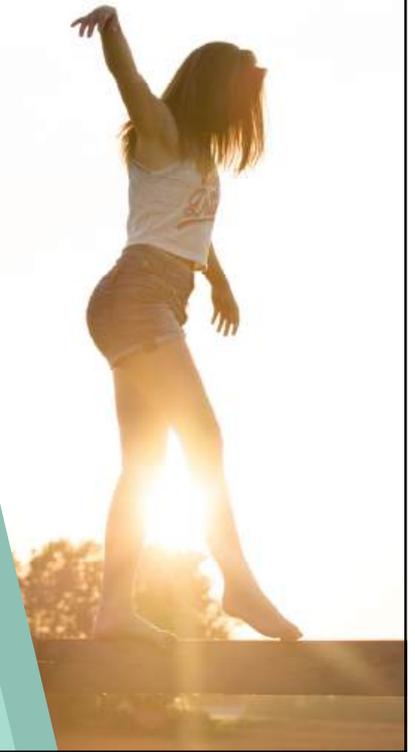


Kerstin Hiemer



5-Säulen-Konzept

- Ernährung
- Entspannung
- Gesundheit
- Wellness
- Beziehung



BASISCHE LEBENSMITTEL

- Gemüse (Kartoffeln, Kräuter, Pilze)
- Salat (alle Sorten)
- Obst (frisches und ungeschwefeltes Trockenobst)
- Nüsse (Mandeln, etc.)
- Öle (kaltgepresste Öle)

SÄUREBILDENDE LEBENSMITTEL

- Getreide (VK-Produkte, Pseudo)
- Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen, Bohnen)
- tierisches Eiweiss (Fleisch, Fisch, Käse, Eier, Milch)
- Getränke (Alkohol, Limonade, Kaffee)
- Süßes & Kuchen

Tipps

80/20-Regel
80 % basische und 20 %
säurebildende Lebensmittel

viel Gemüse, Salat, Kräuter,
Kartoffeln, Obst & Mandeln

frische Zubereitung

Basische Getränke, Zitronenwasser,
Kräutertees

Reduzierung von Zucker, Fleisch,
Fisch, Weißmehl, Kaffee, Alkohol

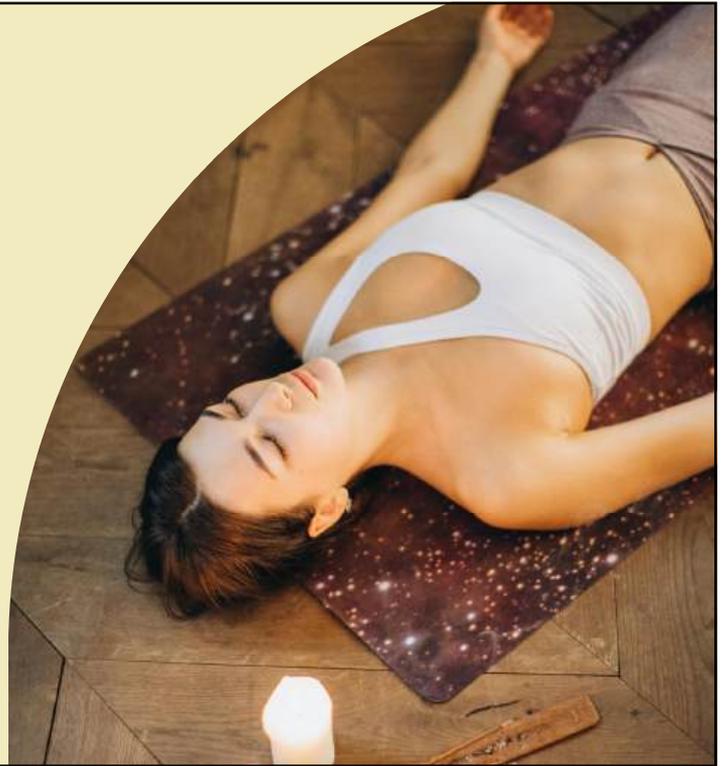


Wochenplan

Tag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snacks
Montag	Haferflocken mit Mandeln, Banane & Leinöl	Quinoa-Gemüsepfanne mit Avocado & Kräutern	Kartoffelsuppe mit frischen Kräutern	Karottensticks mit Hummus
Dienstag	Smoothie (Spinat, Apfel, Zitrone, Ingwer)	Linsensalat mit Paprika, Gurke & Walnüssen	Ofengemüse mit Kürbiskernöl & Quinoa	Mandeln & ungeschwefelte Trockenfrüchte
Mittwoch	Chia-Pudding mit Beeren & Kokosmilch	Kichererbsen-Curry mit Basmatireis	Süßkartoffelstampf mit Brokkoli & Mandeln	Apfelscheiben mit Mandelmus
Donnerstag	Dinkelbrot mit Avocado & Radieschen	Zucchini-Nudeln mit Pesto & Pinienkernen	Ofenkartoffeln mit Guacamole & Salat	Walnüsse & Datteln
Freitag	Kokosjoghurt mit Granola & Beeren	Gemüsepannkuchen mit frischem Dip	Bunte Salatbowl mit Nüssen & Sprossen	Gurkensticks mit Cashew-Dip

Tipps

- Atemtechniken
- Mini-Meditation
- Achtsamkeitsübungen
- guter Schlaf
- kleine Pausen
- Lachen (gute Laune ist der natürliche Säurepuffer)



Schaukelatmung

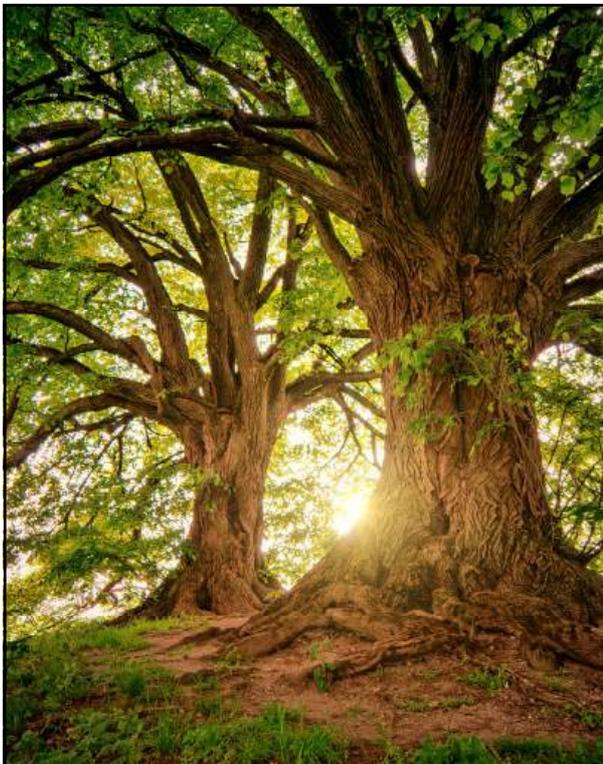
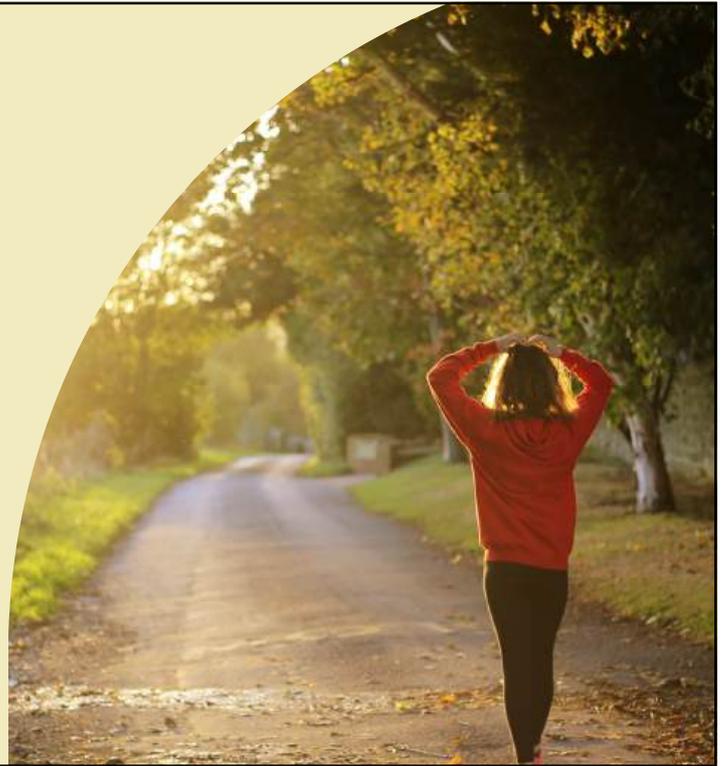
Stelle Dir vor, Du sitzt auf einer Schaukel oder in einem Schaukelstuhl.

Bei der Vorwärtsbewegung atmest Du aus.

Die Einatmung passiert auf der Rückwärtsbewegung.

Tipps

- Bewegung
- Spaziergänge
- Yoga
- Schwimmen
- Sauna
- Kneippen
- Pflanzen



Bäumchen schüttele Dich

Aufrechte Haltung einnehmen.

Arme heben & einatmen (durch die Nase), dabei abwechselnd nach den Sternen greifen.

Ausatmen (durch den Mund), Arme senken und ausschütteln.

Locker mit den Knien wippen, Stress und Anspannung „abschütteln“.

Tipps

- Basenbäder
- Massagen
- Trockenbürsten
- Wickel
- Waschungen



DIY - Birkenöl

Junge Birkenzweige ernten und die Rinde abschaben.

Späne ins saubere Schraubglas geben und mit Bio-Sonnenblumenöl bedecken.

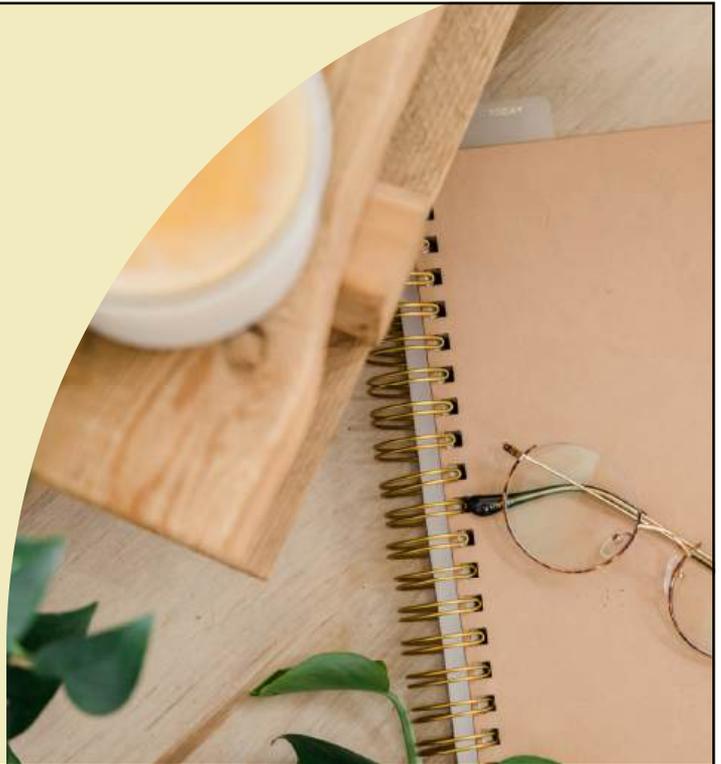
4 Wochen ziehen lassen, schütteln.

Abseihen und in eine dunkle Flasche abfüllen

Nach dem Duschen in die feuchte Haut einmassieren oder mit Meersalz als Peeling nutzen.

Tipps

- Umgebe Dich mit Menschen, die Dir guttun
- Pflege Dankbarkeit & Wertschätzung – auch für Dich selbst!
- Lache so oft wie möglich – Humor ist die beste Medizin
- Tausche Negativität gegen Freude & Leichtigkeit



Glas für Glücksmomente

Glücksmomente & Erfolge sammeln sich in einem Glas

Erlebnisse auf Zettel schreiben und ins Glas legen

Fördert positives Denken und Achtsamkeit

Erinnerungen für schwierige Zeiten griffbereit haben

Motivation & Selbstwertgefühl stärken



Alltag

Gemüse einbauen

Atemübung

Spaziergang

Waschungen am Morgen

Dankbarkeitsglas



Wichtiger Hinweis

Da ich weder Arzt noch Heilpraktiker bin, stelle ich keine Diagnosen oder Therapien. Meine Angebote sind ausschließlich beratender Natur. Meine Empfehlungen können das Wohlbefinden fördern, ersetzen aber keine ärztliche Behandlung. Bitte beachten Sie dies ausdrücklich.

